



献立表

初期・中期・後期

作成者
堤

日 曜	時間帯	献立	材 料 名 録		
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 白菜とにんじんの旨煮 たまねぎスープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん
02 水	午後おやつ	りんご			りんご
	午前おやつ	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃの煮物 こまつなスープ	米	鶏ささみ	トマト かぼちゃ こまつな、たまねぎ、青梗菜
03 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチとにんじんの煮物 白菜の煮物 大根のみそ汁	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん だいこん、こねぎ、たまねぎ
04 金	午後おやつ	豆腐のあずき煮	あずき	木綿豆腐	
	午前おやつ	さつまいもの煮物			
05 土	午後おやつ	おかゆ 魚の煮物 チンゲンサイの旨煮 ブロッコリーと人参のスープ	米	白身魚	チンゲンサイ、にんじん ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
	午前おやつ	バナナ			バナナ
07 月	午後おやつ	かぼちゃ茶巾			かぼちゃ
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
08 火	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 小松菜の煮物 キャベツスープ	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ
	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
09 水	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
10 木	午後おやつ	おかゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 大根の煮物 豆腐と白菜のみそ汁	米	鶏ミンチ	ほうれん草 だいこん、にんじん はくさい、こねぎ
	午前おやつ	にんじんおかわ	米	木綿豆腐	にんじん
11 金	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	おかゆ 鶏ささみとにんじんの煮物 キャベツの旨煮 小松菜のスープ オレンジ	米	鶏ささみ	にんじん キャベツ、たまねぎ 小松菜、にんじん オレンジ
12 土	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
13 日	午後おやつ	おかゆ 白身魚の煮物 じゃがいもの旨煮 たまねぎスープ	米	白身魚	にんじん ほうれん草、たまねぎ、こねぎ
	午前おやつ	りんごのコンポート	じゃがいも		りんご
14 月	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	午前おやつ	うどん	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん、こねぎ たまねぎ はくさい、にんじん オレンジ
15 火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	菓子			
16 水	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 チンゲンサイの旨煮 野菜スープ オレンジ	米	鶏ささみ	トマト チンゲンサイ、にんじん キャベツ、にんじん オレンジ
	午前おやつ	バナナ			バナナ
17 木	午後おやつ	りんご			りんご
	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 たまねぎスープ	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、小松菜、こねぎ
18 金	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
19 土	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 白菜とにんじんの煮物 キャベツと人参のスープ	米	鶏ささみ	たまねぎ はくさい、にんじん キャベツ、にんじん
	午前おやつ	バナナ			バナナ
20 日	午後おやつ	かぼちゃ茶巾			かぼちゃ
	午前おやつ	りんご			りんご
21 月	午後おやつ	おかゆ 白身魚のとろみ魚 玉葱とにんじんの煮物 じゃがいものみそ汁	米	白身魚	たまねぎ、にんじん にんじん、こねぎ
	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
22 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	野菜うどん 鶏ミンチと人参の旨煮 キャベツの煮物	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん キャベツ、たまねぎ
23 水	午後おやつ	りんご			りんご
	午前おやつ	あおりのおかゆ	米		あおりのり
24 木	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 チンゲン菜と人参の旨煮 大根のみそ汁	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、にんじん だいこん、たまねぎ
	午前おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
25 金	午後おやつ	りんご			りんご
	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 じゃがいもの旨煮 ほうれん草のみそ汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん たまねぎ、こねぎ、ほうれん草
26 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ 白身魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁	米	白身魚	かぼちゃ、いんげん 小松菜、たまねぎ
27 日	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
28 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ 白身魚の煮物 大根の煮物 白菜のみそ汁	米	白身魚	たまねぎ だいこん、にんじん はくさい、にんじん
29 火	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	午前おやつ	りんご			りんご
30 水	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみの人参の煮物 キャベツの旨煮 たまねぎのみそ汁	米	鶏ささみ	にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、青梗菜、こねぎ
	午前おやつ	野菜うどん	うどん		たまねぎ、にんじん、こまつな